Zielone warzywa z patelni

Warzywa z patelni najlepiej będą smakowały z ryżem i sosem sojowym lub makaronem, na przykład penne.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 duża cebula
1 duża marchew
250 g fasolki szparagowej
250 g groszku cukrowego
250 g brokułów, podzielonych na różyczki
180 ml wywaru warzywnego

PRZYGOTOWANIE:

1) Pokroić cebulę w piórka, a marchew w słupki. Przyciąć końce fasolki szparagowej i groszku cukrowego. Przekroić różyczki brokułów na pół, a następnie na mniejsze części.

2) Rozgrzać łyżkę oleju arachidowego w woku lub na dużej

patelni. Dodać cebulę i smażyć 2 minuty, mieszając od czasu do czasu. Dodać fasolkę, groszek oraz wywar i gotować na małym ogniu 3 minuty, mieszając od czasu do czasu.

3) Dodać brokuły i gotować kolejne 2–4 minuty, aż warzywa zaczną mięknąć. Podawać od razu.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 78 kcal, 6 g białka, <1 g tłuszczów (<1 g NKT), 12 g węglowodanów (7 g cukrów), 4 g błonnika, 273 mg sodu

Źródło zdjęcia: Shutterstock